

नोट- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पन्द्रह (15) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल तीन (03) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give Introduction of Shrimadbhagvad Geeta in detail.

श्रीमद्भगवद्गीता का सविस्तार परिचय दीजिए।

2. Describe Ashtangyoga.

अष्टांगयोग का वर्णन कीजिए।

3. Write an Essay on Kaivalya.

कैवल्य पर एक निबंध लिखिए।

4. Explain meaning, definition of Hathayoga & describe characteristics of Hatha Siddhi.

हठयोग का अर्थ, परिभाषा को समझाते हुए हठ सिद्धि के लक्षण का वर्णन कीजिए ?

5. Clarify concept of Asana. Write Techniques and benefits of any five Asanas as per Hathapradipika.

आसन की अवधारणा को स्पष्ट करते हुए हठ प्रदीपिका में वर्णित किन्हीं पांच आसनों के विधि एवं लाभ को लिखिए।

Section - B / खण्ड 'ख'
(Short-Answer-Type Questions)
लघु उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'B' contains Eight (08) short-answer-type questions of Seven (07) marks each. Learners are required to answer any Five (05) questions only.

(5 × 7 = 35)

नोट- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए सात (07) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल पाँच (05) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Give general introduction of Patanjali yoga Sutra.

महर्षि पतंजलि कृत योग सूत्र का परिचय दीजिए।

2. Explain concept of Karmayoga.

कर्मयोग की अवधारणा को समझाइए।

3. Write life sketch of Maharshi Arvind.

महर्षि अरविन्द का जीवन वृत्त लिखिए।

4. Write contribution of Maharshi Gora khanath in the field of Yoga.

महर्षि गोरखनाथ का योग के क्षेत्र में योगदान को लिखिए।

5. Explain concept of Chitta.

चित्त की अवधारणा को समझाइए।

6. Describe the Abhyas and Vairagya.

अभ्यास और वैराग्य का वर्णन कीजिए?

7. Describe Shat Chakra.

षट्चक्र का वर्णन कीजिए।

8. Describe method and benefits of Any Three Pranayama as per Hath pradipika.

हठ प्रदीपिका में वर्णित किन्हीं तीन प्राणायाम की विधि व लाभ सहित वर्णन कीजिए।

YS-01

Introduction of Yoga/

योग परिचय

Certificate in Yogic Science

(CYS-16/17)

First Semester, Examination - 2019

Time : 3 Hours

Max. Marks : 80

Note - This Paper is of Eighty (80) marks divided into two (02) Sections A and B. Attempt the Questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट- यह प्रश्नपत्र अस्सी (80) अंकों का है जो दो (02) खण्डों, क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशानुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

(Section A) खण्ड 'क'

(Long-Answer-Type Questions)

दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न

Note - Section 'A' contains Five (05) long-answer-type questions of Fifteen (15) marks each. Learners are required to answer any Three (03) questions only.

(3 × 15 = 45)